

السلوك الصحي لدى الأبناء
Healthy Behavior for sons

إعداد

إسراء محمد عصام الدين محمد عبد الهادي

إشراف

أ.د/ بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد العاشر - العدد الأول

يوليو ٢٠٢٢

السلوك الصحي لدى الأبناء

Healthy Behavior for sons

إسراء محمد عصام الدين محمد عبد الهادي *

أولاً السلوك الصحي

ظهر تطور كبير في علم النفس منذ حوالى العقدين، حيث تمكنت الصحة من احتلال مكانة، حيث أشار شوارزر Health psychology كبيرة إلى أن أصبح يطلق عليه علم نفس الصحى في كتابه "علم النفس الصحى" أن موضوع علم النفس الصحى يشير إلى السلوك Schwarzer والإدراك والعاطفة والدافع فيما يتعلق بالأمراض والمخاطر الصحية والتدابير الوقائية، وقامت شوارزر بتعريف علم نفس الصحة بأنه مساهمة علمية وتربوية لعلم النفس في:

١. الحفاظ على الصحة وتعزيزها.
٢. الوقاية من الأمراض وعلاجها.
٣. تحديد سلوكيات الخطر.
٤. تشخيص الاضطرابات الصحية وتحديد أسبابها.
٥. إعادة التأهيل.
٦. تحسين نظام الرعاية الصحية.

* باحثة ماجستير .

وهي مهتمة بتحليل السلوكيات المتعلقة بصحة الإنسان ومدى تأثيرها على المستوى الفردي والجماعي (Schwarzer, 1997).

ويعرف جوشمان (Gochman, 2002) السلوك الصحي بأنه الصفات الشخصية التي تميز الفرد مثل: القيم والادراك والمعتقدات وغيرها، بالإضافة لسمات انفعالية وأنماط سلوك ظاهرية وأفعال وعادات مرتبطة بتحسين الصحة، والحفاظ عليها، والشفاء من المرض (Glanz, Rimer & Lewis, 2002, p.10).

كما تعرف أنماط السلوك الصحي الإيجابي بأنه مجموعة الأفعال أو الأنشطة المنتظمة، المقصودة أو غير المقصودة، التي يمارسها الأفراد أو الفرد الواحد، لتساعده في الوقاية من الإصابة بالمرض أو تمنعه من الأذى أو الضرر النفسي والبدني أو تجعله يقلع عن الشذوذ والانحراف، كما تساعده في الكشف المبكر عن المرض والميل الشاذ والعجز، أو تساعده في التخفيف عن المعاناة والمرض والألم حيث ينجم عن ذلك تحسناً للحالة الصحية النفسية والبدنية وتقليل الانحراف والشذوذ أو القضاء عليه، وتردع عنه المخاطرة التي من شأنها أحداث الضرر والأذى سواء بدني أو نفسي أو كليهما، ومن الاستهداف للانحراف والشذوذ السلبي، وبالتالي فإن المعكوس لهذه الأفعال والتصرفات تمثل السلوك الصحي السلبي (محمد نجيب، ٢٠١٤: ٥).

ويشار إلى السلوكيات الصحية هي مجموع السلوكيات التي يتخذها الفرد لدعم صحته أو الحفاظ عليها، وتضيف أن السلوكيات الصحية السلبية أيضاً ذات أهمية ليس فقط في المرض ولكن لسهولتها أن تصبح عادات صحية سلبية، ومن هنا تفرق تايلور بين السلوك الصحي والعادة الصحية، وتوصف

العادة الصحية بأنها سلوكاً مرتبطاً بالصحة، مرسخاً بشكل مستقل، وغالباً يتشكل تلقائياً دون وعي، وغالباً أيضاً ما تتمو هذه العادات في مرحلة الطفولة وتثبت عند عمر ١١ أو ١٢ سنة تقريباً مثل: النظام الغذائي الصحي، وغسل الأسنان، وعلى الرغم من أن هذا النمو في هذه المرحلة المبكرة تكون بسبب تدعيمها بمدعمات إيجابية اجتماعية مثل: استحسان الوالدين لها، فإن الاستقرار بشكل نهائي لها يحدث عندما تنتج عمليات الدعم من البيئة الاجتماعية، وبذلك يصعب تغيير العادة الصحية، وبذلك على ضرورة التدخل لتعديل العادة الصحية منذ الصغر (Taylor, 2003, P.56).

ويختلف مفهوم السلوك الصحي عن مفهوم الصحة السلوكية، حيث أن السلوك الصحي يعنى دعم الصحة والوقاية من المرض لدى الأصحاء، وذلك بشكل أكثر من مجرد الاهتمام بالتشخيص والعلاج، بينما الصحة السلوكية الوقائية تتضمن الأضرار مثل: تدخين السجائر، وشرب الكحوليات، والتمرينات الرياضية والغذاء الصحي (Bramon & Feist, 2004, pp.13-14).

ويعرف فيربر Ferber السلوك الصحي بأنه "مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية" (Ferber, 1979, p.10).

ويشير نولدر Noeldner أن السلوك الصحي " هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد " (Noeldner, 1989).

ويعرف يوردس وأخرون Urids الصحة بأنها ليست عبارة عن حالة ثابتة بل ديناميكية متوازنة بين الموارد الاجتماعية، والنفسية، والفيزيولوجية،

والدفاع للعضوية، وأليات الحماية ومن ناحية أخرى التأثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط البيولوجي والاجتماعي والفيزيائي، ولذلك يفترض أن يقوم الفرد دائماً ببناء صحته سواء كان الهدف مواجهة الظروف المحيطة أم الدفاع المناعي.

ووفقاً لهذا التعريف فإنه يتضمن مدلول الصحة بمفهوم سيروري، وعلائقي، ومنظومي حيث يصف بناء تكاملي من متطلبات وموارد الفرد، وتركز هذه النظرة على دور عوامل الحماية في الشخصية التي ينبغي تدعيمها وعلى قدرات النمو والطبيعة الكامنة للصحة.

ومن ذلك المنظور نجد أن علم نفس الصحة أصبح في ازدهار وتطور يجعله قادراً على طرح مزيد من البرامج الوقائية الجديدة ذات الفاعلية بشكل عملي.

وتعريف الصحة المذكور نجده مقارب لتعريف الصحة الذي أقرته منظمة الصحة العالمية ١٩٤٦، حيث تقوم بتعريف الصحة على أنها حالة من الاحساس النفسي والاجتماعي والجسدي وليست مجرد غياب المرض حيث نجد في ذلك التعريف نموذج مقارب للصحة المثالية التي يستطيع الفرد أن يكون عليها.

وذلك يوضح هدف منظمة الصحة العالمية التي تسعى لجعل الناس ذو قدرة عالية على استغلال كفاءتهم من أجل بناء حياة مرضيه، وقدرة التغلب على أسباب المرض خصوصاً من العوامل الناجمة عن تحديات العمل والاجهاد النفسي (Urids, et al., 1992).

ثانياً الأبناء

كلمة الأبناء جمع ابن وأصلها بنن أو بنو والجرر لها ثنائي وهو (بن) ويدل على الجمع المستقر المنتهي بستر ويأتي الحرف الثالث يحدد مآل الكلمة، والمفهوم لكلمة بنو هو الإقامة والرزوم، فنقول: زيد بن عمرو، بمعنى أن زيد أقام والتزم بحياة ونظام عمرو، ونقول: زيد ابن الجامعة، بمعنى إقامته فيها والتزامه بمنهجها وعلمها، وهكذا باقي الاستخدامات.

وكلمة الأبناء عامة تشمل النوعين الذكور والإناث، أو الذكور وحدهم أو الإناث وحدهم، ولذلك لا بُدَّ من تفصيل لتحديد النوع منهم، وإن أردنا التكلم عن الإناث فقط نستخدم كلمة بنات وهي جمع كلمة بنت.

(حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأَخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّائِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّن الرِّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَرَبَائِبُكُمُ اللَّائِي فِي حُجُورِكُمْ مِّن نِّسَائِكُمُ اللَّائِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلَائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلَابِكُمْ وَأَن تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا } (النساء ٢٣) (سامر إسلامبولي، ٢٠٢٠).

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً الإطار النظري:

النظريات المفسرة للسلوك الصحي

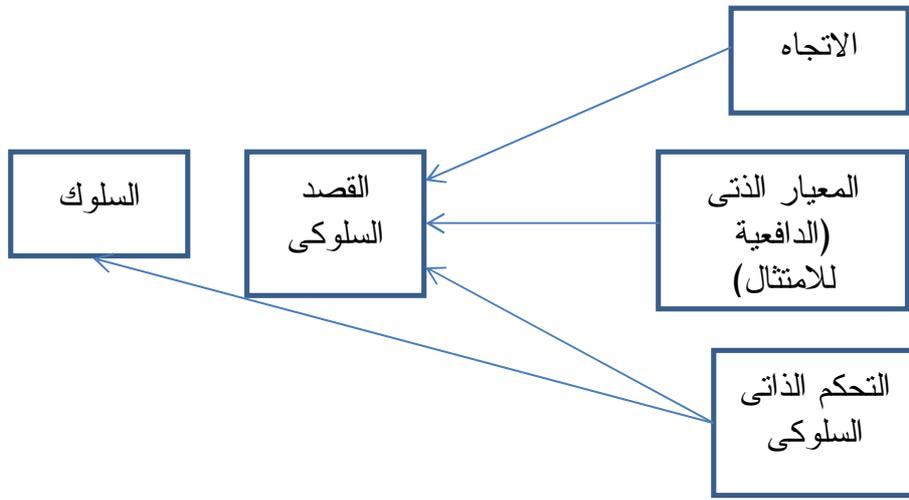
أولاً: نظرية السلوك المخطط The Theory of planned Behavior :-

أسست نظرية السلوك المخطط على نظرية الفعل المبرر Theory of

Reasoned Action التي طورها أجدين Ajzen وفيشبين fishbein

(١٩٧٠، ١٩٨٠).

ذلك عندما افترضت نظرية الفعل المبرر أن السلوك يمكن التنبؤ به من خلال الشخص، ويتكون من خلال اتجاه الفرد نحو السلوك وإدراكه ومقصده a person's intention لمعايير الاجتماعية، وبالإضافة إلى ذلك نجد أن نظرية السلوك المخطط تعتمد أيضاً على فكرة إدراك التحكم السلوكي داخل المعادلة، وقياس ضرورة تحكم الفرد في سلوك ما (شكل ١).



شكل (١) نظرية السلوك المخطط

وتتشكل نظرية السلوك المخطط من ثلاث عناصر أساسية وهي:

١- الاتجاهات Attitudes:

وهي المشاعر الايجابية أو السلبية الناجمة من سلوك محدد، والاتجاهات هي وظيفة المعتقدات.

٢- المعايير الذاتية Subjective Norms:

وهي اعتقادات الفرد حول تدعيم أو عدم تدعيم الآخرين المحيطين به في الانخراط في سلوك جديد، وما اذا كان للآخرين هؤلاء دوافع لمتابعة هذه المعتقدات المهمة، خاصة الأسرة او الأصدقاء أو الأزواج.

٣- التحكم الذاتي السلوكي Perceived Behavioral Control:

ويشير لاعتقاد الفرد بمدى قدرته على أداء سلوك معين بنجاح، كما أنه نتيجة للجمع ما بين الخبرات الماضية ومعتقدات الفرد عن السلوك. وعلى سبيل المثال، محاولة انقاص الوزن التي باتت بالفشل في مقاومة لإغراء الآيس كريم، ولكن مازال هناك شك في الإرادة القوية في مقاومة ما يتناوله الفرد الآن، فإن التحكم السلوكي المدرك للفرد سيكون منخفضاً، وهنا نجد صلة مباشرة بين التحكم السلوكي المدرك والسلوك الفعلي، إضافة إلى وجود علاقة سببية بالمقاصد.

ثانيا الدراسات السابقة

دراسة Ryan E. et al.,2003 بعنوان الشخصية ، نظرية

السلوك المخطط وممارسة دور فريد لوجه النشاط الانبساطي.

وكانت تهدف إلى تحديد ما إذا كانت نظرية السلوك المخطط (TPB)

قد توسطت في العلاقة بين السمات الشخصية المختارة (الانبساط ، العصابية ، الضمير) وسلوك التمرين باستخدام نمذجة المعادلة الهيكلية استناداً إلى أبحاث سابقة .

واستخدم الباحثون مقاييس TPB ، نموذج الشخصية ذات الخمسة

عوامل ، ومتابعة سلوك ممارسة mo١

وأوضحت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائياً بين الانبساط وبين سلوك المشى والجرى والهرولة بوصفها تمرينات رياضية .

دراسة De Bruijn. et al.,2005 بعنوان هل الشخصية مرتبطة بفوائد الخضار والفواكة والمادية النشاط لدى المراهقين؟

هدفت الدراسة إلى محاولة وجود ارتباطات مباشرة بين أبعاد الشخصية الخمسة الكبرى مع استهلاك الفاكهة والخضار والنشاط البدني (PA) .

واستخدم الباحثون مقاييس نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية .

شملت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائياً بين الإنفتاح على الخبرة والفواكه واستهلاك الخضروات وارتباط الإنبساط بالرياضة .

دراسة Warner . et al.,2016 بعنوان السلوكيات الصحية ونوعية الحياة والصحة النفسية دراسة بين الناجين من سرطان البالغين المراهقين والشباب .

وكانت تهدف إلى أن الناجين من سرطان المراهقين والبالغين (AYA) و الانخراط في أساليب الحياة غير الصحية (على سبيل المثال ، التدخين) يزيد من خطر احتمالية التعرض لمشاكل صحية على المدى الطويل. حيث قاموا بتقييم السلوكيات الصحية بما في ذلك نوعية الحياة (QOL) والرفاهية النفسية الاجتماعية بين الناجين من سرطان AYA مقارنة مع عموم السكان.

واستخدم الباحثون مقاييس جودة الحياة والسلوك الصحي

شملت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائياً بين الناجين من سرطان المراهقين والبالغين (AYA) وبين سلوكيات نمط الحياة غير الصحية .

مراجع البحث

أولاً المراجع العربية:

١. الصبوة، محمد نجيب (٢٠١٤). علم النفس الإكلينيكي المعاصر. القاهرة: دار
ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

٢. إسلامبولي، سامر (٢٠٢٠). <https://samerislamboli.com/?p=4302>.
مفهوم الأولاد والأبناء.

ثانياً المراجع الأجنبية:

1. Warner EL, et al. (2016). Health behaviors, quality of life and psychosocial, health among survivors of adolescent and young adult cancers.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/26248766/#>
2. Schwarzer, R. (1997). Gesundheits. Psychologie. (2nd). Germany. Hubert&Co., Gottigen.
3. Taylor, s. (2003). health psychology (3th) , new york , MCCerw , 56. .
4. Bramon, L., & Feist, I. (2004). Health Psychology. (5th ed). Australia: Thomson Wadsworth.
5. Ferber, V. (1979)., "Gesundheitsverhalten", in J. Siegrist, A. Hendel-Kramer, Wege Zum ArZt, Ergebnisse medizinsaziologischer Untersuchungen Zur ArtZt- Patient-Be Ziehung (S. 7-23), (Munchen: Urbanand Schwarzenberg).

6. Noelder, W.(1989). "Gesundheits Psychologie-Grundlagen and Forschungskonzepte", in D. Rudiger, W. Nolder, D Hang, Empirische Beitrage (S. 11-20). (Regensburg: S. Roderer Verlag).
7. Udris, I., Kraft, U., Muheim, M., Mussmann, C., Rimann, M- (1992). "Rossaurcender Salutogenese", in Schroder, H., Reschke, K.,(Hrsg).Psychosoziale Praoention and Gesundheitsforderung (Regensburg: Roderer Verlag).
8. Ajzen, I. and Fishbien, M. (1970). The prediction of behavior from attitudinal and normative variables . journal of Expermental Social Psychology, 6(4), 466-87.
9. De Bruijn, G.& Kremers, S.& Mechelen ,V.(2005). Is personality related to fruit and vegetable intake and physical activity in adolescents? Department of Health Education ealth Promotion, University of Maastricht.